

Recomendaciones dietéticas en hemodiálisis



La dieta, junto con el tratamiento, es fundamental para el bienestar del paciente. Al disminuir, o fallar la función renal, se acumula en el organismo una serie de sustancias perjudiciales como la urea, la creatinina, el potasio, el sodio y el fósforo, entre otros.

Una dieta equilibrada, nos ayudará a disminuir el aporte de estas sustancias y conseguir un buen estado nutricional.

¿Qué debemos comer?

En la pirámide de alimentos hay 6 grupos diferenciados. A medida que suba por la pirámide, tendrá que disminuir la cantidad a ingerir.

1º grupo

Pan, arroz, pasta, cereales y cereales integrales (consume estos últimos con moderación).

2º grupo

- **Verduras, hortalizas, patatas y legumbres.** Deberá tener en cuenta su alto contenido en potasio; prepare estos alimentos de forma especial:

Hay que cortarlas en pequeños pedazos y dejarlas en remojo **como mínimo 6 horas** (ver recomendaciones para controlar el potasio).

Puede comerlos una vez al día, excepto las legumbres, una vez a la semana como máximo.

- **Frutas.** Le aconsejamos ingerir dos piezas al día (máximo). Las más apropiadas son la manzana y la pera. El plátano lo desaconsejamos totalmente.

- **Tomate.** Puede comer una pieza a cambio de una fruta.

3º grupo

- **Leche y derivados.** Consuma como máximo dos raciones al día.

- **Carne magra, huevos y pescado.** Consuma como máximo dos raciones al día.

4º grupo

Aceite vegetal. Le aconsejamos utilizar el aceite de oliva para cocinar y aliñar. Es poco recomendable la ingesta de mantequilla, margarina, embutidos y carnes grasas (beicon).

5º grupo

Dulces, chocolate, chucherías, caramelos y bollería industrial cuanto menos consuma estos alimentos, mejor.

6º grupo

- **Frutas y frutos secos.** Son los alimentos con más alto contenido en potasio, por lo tanto totalmente desaconsejables.
- **Líquidos:** El líquido más aconsejable es el agua y su ingesta dependerá de la eliminación urinaria de cada persona. Se recomienda medio litro al día más la diuresis de 24 horas.

Puede ampliar esta información si se descargan la app PUKONO

